

## Lichaamssamenstelling

### Buikomvang



De buikomvang zegt iets over de plaats waar het vet in het lichaam wordt opgeslagen.

Wanneer er sprake is van overgewicht is het belangrijk te weten op welke plekken in het lichaam het vet zich bevindt. Met name het vet dat rond de organen of in de buikholte wordt opgeslagen brengt gezondheidsrisico's met zich mee. Deze vorm van vetopslag wordt ook wel de "appelvorm" genoemd. Vet dat rond de dijen en heupen opgeslagen wordt, heeft minder invloed op de gezondheid. Deze vorm van vetopslag wordt ook wel de "peervorm" genoemd. Omdat vet rondom de buik meer gezondheidsrisico's met zich meebrengt is het belangrijk de buikomvang/middelomtrek te meten wanneer er sprake is van overgewicht. De normering van de buikomvangmeting is afhankelijk van het geslacht.

	goed	grenswaarde	verhoogd risico
mannen	< 94 cm	94 – 102 cm	> 102 cm
vrouwen	< 80 cm	80 – 88 cm	> 88 cm

